

さかえ会(13区社協)会報 第10号

発行責任者 さかえ会運営委員長 武子 文男 笠間市石井1295-2 ☎72-6702

お正月が来たと思ったら、もう三月になってしまいました。
時の経つのが早く感じるのは、私の年のせいでしょうか。

今年の干支は、「酉」です。「酉」について、豆知識をちょっと。

「酉」は本来、鳥とは関係がない。動物と組み合わせて、分かりやすくして広めたとのこと。「酉」はもともと酒を入れたつぼをかたちどった象形文字「𠂔(さんずい)」を加えて酒となり、酒を注いで酌、酒が巡って酔となる。

酉が干支で10番目であることから、酒造りが始まる10月とも関係が深いとして、日本酒業界では、10月1日を「日本酒の日」として制定している。

最近では、日本酒や和食を通じた日本の文化のよさを次世代へ伝えようと、「日本酒で乾杯！」運動も行われている。10月には東京で総会、全国から一ヶ所を選んで地方大会を開いて、ムードを盛り上げている。今年の第12回大会は、関東地方で初めて茨城県で開催。10月21日に水戸芸術館で行う。「いにしえに乾杯 未来に乾杯」をテーマに日本酒文化に光を当てる。皆さんも参加されてはいかががでしょうか。

茨城新聞「いばらき春秋」2017. 1. 6より

ご協力ありがとうございました

- 栄子ども会の関係者約40人が年2回のリサイクル収集をしました。皆様のご協力により、新聞等の収集で換金が27,800円になったそうです。
- 先の13区社協のアンケート調査にご協力頂き有難うございました。91.6%の高回収率となりました。5月中には集計報告をする予定でいます。

脳がよろこぶ笑顔がうまれるシナプソロジー

ステップアップ版です。

「二つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図るというものです。一対一で、又は一対複数人で遊びながら出来ます。前回に続いて

「後出しじゃんけん」です。Aさんが右手で「グー」を出したらBさんは、右手の後出しで「パー」を出し勝ってください。その時Bさんは同時に言葉で「チョキ」と発声し負けて下さい。

Aさんが「グー」「チョキ」「パー」をランダムに出していきます。

Bさんも後出しでその都度、「手」では勝って「口」では負けて下さい。楽しんだら交代します。

今度はAさんが左手で「グー」を出したら、Bさんも左手後出しで「チョキ」を出し負けてください。同時にBさんは言葉で「パー」と発声し勝ってください。Aさんが「グー」「チョキ」「パー」をランダムに出していきます。Bさんも後出しでその都度、「手」では負けて「口」では勝ってください。簡単な様ですが旨く行きませぬ。皆さんガンバッテ下さい。

この間違った動作が「あ！間違った」と脳に刺激を与える様です。手の動作や頭を集中したことにより脳の血流が20%増すとのことでした。認知症の予防にもなります。

皆さんも試して見て下さい。

クリスマスプレゼントの配付について

13区社協のH28年度事業として、75歳以上の方にクリスマスプレゼントを贈りました。13区社協名入ベスト着用し手渡ししたところ、びっくりされながらも喜んで頂きました。

また、社協のひとりとして、高齢者の方々の元気な姿に会えて良かったと思っています。これからも13区の皆様にご協力を頂きながら、色々な活動を提案して行きたいと考えています。